

Особливості підготовки гравців першого темпу на сучасному етапі розвитку волейболу

Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

За останні роки значно виріс обсяг, покращився зміст та якість наукових робіт, що присвячені різним видам спорту. При цьому значний інтерес представляють роботи, які системно розглядають та описують етапи розвитку різних видів спорту. Дуже велику кількість літератури присвячено зокрема волейболу. Ця література досить повною мірою представлена в основному у підручниках, посібниках, методичних розробках, які сприяють вивченню правил, засвоєнню техніки, розумінню тактики. Такі автори, як Ю. Железняк, А. Беляєв, А. Івойлов, В. Платонов, Ю. Клещов у своїх роботах висвітлюють реальний стан волейболу, розкривають таємниці техніки і тактики, а також оприлюднюють усі дидактичні секрети методики підготовки висококласних волейболістів.

Актуальним в усі часи буде протистояння дій у захисті та нападі, що приводить ту чи іншу команду суперників до перемоги чи поразки. Організація захисних дій дуже складний процес, що вимагає узгоджених дій гравців, які захищаються над сіткою (блок), та гравців, що безпосередньо «рятують» м'яч в полі (захист, страховка). Про ефективність захисних дій команди опосередковано можна судити за кількістю «догравань» чи, коли казати футбольною мовою, за кількістю контратак. Тобто, йдеться про випадки, коли команда спромоглася успішно захиститися і організувати свою атаку. Чим більше догравань, тим, ясно, ефективнішим був захист.

На сучасному етапі волейбол характерний значним збільшенням догравань. А це вже безпосередньо свідчить про те, що дії блоку об'єктивно

поліпшуються [3]. Покращення блокування сприяє ефективним діям захисту в полі, а це в свою чергу чуттєво підвищує інтерес до волейболу. Роль блокуючого гравця в організації захисних дій своєї команди багатьма тренерами в волейболі навіть не підлягає сумніву. Але ж по якимось невідомим причинам навчання блокуванню відстає від навчання атакуючим діям.

На рисунку 1. надана модель ігрових дій гравця I темпу в змагальній діяльності в волейболі. Основні ігрові дії гравця першого темпу виконуються з обов'язковим використанням стрибка (блок – 58 %, атака – 16 %), не виключено використання стрибка на подачі (20 %).

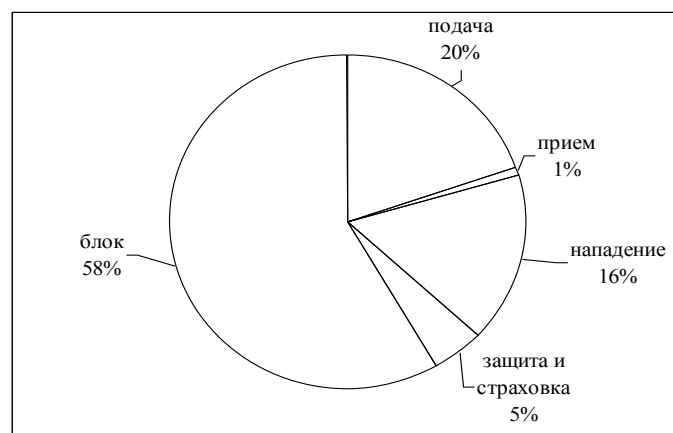


Рис.1. Модельні параметри гравця I темпу в волейболі.

Логічно напрошується висновок, що основними спеціальними фізичними якостями гравця I темпу є стрибучість та стрибкова витривалість. Багато авторів [1, 2, 4] підкреслюють першочергове значення стрибкової підготовки від якої залежить ефективність виконання таких елементів волейболу як подача в стрибку, нападаючий удар та блокування. Але універсальної методики розвитку стрибучості та стрибкової витривалості волейболістів не розроблено. Більшість авторів визначають першочергове значення стрибкової підготовки блокуючих гравці. Не заважаючи на це, методика розвитку швидкісно-силових здібностей, яка враховує різноманітні параметри тренувальних навантажень досить не розроблена.

Аналіз научно-методичних джерел з питань стрибкової підготовки показав недостатнє освітлення цієї проблеми. Наприклад, А. В. Беляєв в

досліджені проблеми підготовки кваліфікованих волейболістів провів аналіз змагальної діяльності на засаді якого були надані рекомендації обсягів стрибкових вправ на різних етапах підготовки. [1]. Деякі автори [2, 3] тільки надають класифікацію засобів швидко-силової підготовки, серед яких відокремлюються стрибкові вправи, що мають різну структуру та спрямованість.

Ефективне виконання блокування та нападаючих ударів в волейболі обумовлені швидко-силовими можливостями гравців, які проявляються при виконанні короточасних та тривалих стрибкових серій. Ці здібності знаходять своє відображення в таких інформативних показниках, як фактор стрибкової витривалості та фактор підтримки максимальної вибухової потужності [4]. Для обґрунтування можливості управління стрибковою підготовкою необхідно розробити відповідні програми по навчанню техніко-тактичним діям та програми з фізичної підготовки. Потрібно узагальнити основні концепції стрибкової підготовки волейболістів та визначити особливості в її побудові в тренувальному процесі блокуючих гравців.

З метою визначення оптимального співвідношення вправ різноманітної спрямованості ми плануємо розробити декілька варіантів побудови основної частини тренувань, присвячених стрибковій підготовці.

Результатами проведеного дослідження ми бачимо в майбутньому виявлення раціонального співвідношення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень різноманітної спрямованості, що надасть можливість достовірно підвищити рівень стрибкової підготовленості волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. При цьому плануємий обсяг стрибкових вправ у мікроциклі складатиме 1600–1800 стрибків: кількість повторень в вправах спрямованих на розвиток сили м'язів ніг 300–500. В залежності від спрямованості стрибкових вправ величина обтяжень змінюється від 10–40 % або 60–80 % особистої ваги спортсменів.

Результати майбутніх досліджень дадуть змогу покращити тренувальний процес підготовки не тільки блокуючих гравців І темпу, а й нападаючих гравців в цілому.

Література:

1. Беляев А. В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде: методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ / А. В. Беляев. – М. : Изд-во Всероссийской федерации волейбола, 2004. – 17 с.
2. Виера Б. Л. Волейбол: шаги к успеху / Б. Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ «Астрель», 2004. – 161 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Терра-спорт : Олимпия Press, 2005. – 112 с.
4. Стех М. Показатели прыгучести волейболисток в связи с их отдельными соматическими характеристиками. /М. Стех // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 102–105.

Інформація про авторів:

Стрельникова Євгенія Янівна –

Старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Ляхова Тамара Петрівна –

Старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Поступила в редакцію 15.01.2014 г.